Chers confrères, chères consœurs, médecins généralistes et internes, bonjour.
Je me présente, je suis Dr prostaglandine. J'ai récemment eu mon concours de résidanat en médecine en ayant (assez) bien classé, et j'aimerai partager humblement et sans prétention mon expérience avec vous en espérant que vous y trouverez une aide pour que vous puissiez vous-même avoir votre concours avec brio !

Avant toute chose, quelques points à préciser :

- Ceci n'est en rien le saint Coran ! Ce n'est qu'une expérience personnelle rédigée sous forme de conseils. Ce n'est en rien une garantie de succès !
- Ces conseils ne sont pas uniquement les miens. J'ai plutôt essayé de rassembler ici le fruit de l'expérience de ma grande sœur, ainsi que celle de quelques-uns de mes amis Dr histamine, Dr sérotonine et Dr kinine (qui se reconnaîtront :p) qui ont tous bien classés chacun dans son année, ainsi que la mienne bien sûr

Donc, commençons par le commencement ! On me pose souvent les mêmes questions :

- **quand commencer la révision ?** À vrai dire, la véritable question est : quand commencer SERIEUSEMENT la révisons ! car le problème, c'est qu'au début on a du mal à démarrer la révision avec un rythme soutenu. On prend un cours, on lit deux paragraphes et déjà on a la flemme… et c'est NORMAL ! le rythme, ça se travaille petit à petit. Donc pour répondre à la question je vous dirais de commencer à tâtonner vers octobre, pour arriver à un rythme respectable vers janvier
- vous me direz après : **qu'est-ce qu'un rythme respectable ?** Alors vers octobre essayer de travailler une ou deux heures par jour… forcez-vous s'il le faut ! pour arriver vers la fin janvier à faire 8h-16h (avec 2h de pause… donc 6h par jour)… et la pause c'est à 13h ou même plus tard et non à midi !!! car une fois déjeuner, le cerveau démissionne, et c'est très difficile de le réembaucher !
  il y a des jours où on des empêchements, ou on a pas envie de travailler, et là encore c'est NORMAL ! mais mettez vous en tête « aujourd'hui j'ai eu un empêchement, demain je ferais de mon mieux pour rattraper ce retard »
  Et au fur et à mesure que l'année avance, prolongez vous-même votre rythme quotidien. Personnellement lors du dernier mois je faisais 7h minuit tous les jours. Vous entendrez souvent les anciens vous dire que les 3 derniers mois sont cruciaux, que c'est le dernier sprint qui compte... Et c'est vrai ! Donc, ne ménagez pas vos efforts !
- **Certains me diront : mais nous on a stage d'internat comment faire?**... CE N'EST PAS MON PROBLÈME ! VOUS VOUS DEMERDEZ !!! mon conseil est de vous lever plus tôt et non de travailler le soir. Car après une longue journée de travail au CHU vous rentrez exténués. Et même si vous faites des efforts et vous vous mettez devant les polycops, votre cerveau retiendra moins… (NB : ceci est un point de vu personnel… il y en a qui carburent mieux le soir). Révisez au CHU s'il n'y a pas de travail au service
- s'en suit l'autre question : est-ce **qu'il faut libérer le max de service?**... Ma réponse est NON ! je connais des gens qui ont fait 4 services chargés et qui ont très bien classé… donc, tout est une question d'organisation et de volonté. De même, vous n'imaginez pas le nombre de QCM auxquels on répond parce qu'on a fait un bon stage. Comme nous le disait Pr Hannach « la médecine s'apprend au lit du malade » et ceci est une vérité absolue ! je ne vous dis pas de libérer ou de charger vos stages, mais avoir des stages chargés n'est en rien une fatalité.
- **Est-ce qu'on aura le temps de finir ? Est-ce qu'il n'est pas trop tard ? D'autres ont déjà fait ceci et cela et moi je n'en suis encore que là**…: NON IL N'EST

JAMAIS TROP TARD ! et ne vous comparez jamais aux autres sur le plan « temps », car chacun son rythme. Comparez-vous plutôt sur le plan « efficacité » (si vous avez terminé tous les deux un module, mais qu'eux répondent aux QCM et pas vous, c'est que là vous êtes en retard !)

- **Par quoi commencer ?** À mon sens par la physio, qui va vous prendre pas mal de temps, car il faut bien la bûcher, mais qui vous ouvrira par la suite les portes de la clinique. Personnellement, et suivant les conseils de ma grande sœur, j'ai fini toute la physio en bloc, et quand j'ai entamé la clinique j'ai refait une deuxième couche de chaque chapitre physio en parallèle avec son module clinique. Mais ceci n'est pas une règle absolue, donc à vous de voir ce qui vous arrange.
- **Combien de couches dois-je faire ?** Il n'y a pas un nombre précis, ça dépend de votre efficacité. Personnellement j'ai fait 3 couches complètes (de 6, 3 et 1 mois respectivement) et une dernière juste en faisant les détails oubliés. Oui, la première couche est la plus longue, et ne vous amusez pas à la raccourcir ou à la bâcler, car c'est elle qui vous permet de chercher les détails, essayer de comprendre les points difficiles, de vous étaler au maximum sur chaque cours. Les autres couches ne sont que des rappels.
- **Faut-il s'en tenir au programme ou faire plus de cours ?** Tenez-vous au programme ! Vous découvrirez les rares exceptions à cette règle en faisant les QCM des concours (je reviendrais sur ce point un peu plus bas)
- **Réviser les anciens ou les nouveaux cours ?** Ça dépend, et d'une façon générale, les anciens cours vous permettront de répondre aux anciens concours, alors que les nouveaux permettent de répondre aux QCM récents des contrôles du cycle. Je détaillerai plus bas cette question module par module
- **Quels livres acheter ?** très peu à vrai dire. Ne dépensez pas votre argent en livres, mais plutôt en QCM. Encore une fois je détaillerai plus bas cette question

Bon pour les références, il faut en général s'en tenir au cours du cycle qui sont pour la plus part assez exhaustifs. Le problème c'est que souvent il y a plusieurs versions d'un même cours, car faits par différents prof. Ici, Dr kinine était le champion de la comparaison entre les cours. Il avait deux à trois versions de bon nombre de cours et avait pris la peine de les lire tous, de les comparer, de trouver le plus complet et surtout celui dont sont tirés les QCM. C'est en bonne partie grâce a lui qu'on a pu bien classé.
Bon, comme n'est pas Dr kinine qui veut, je ne vous demanderai pas de comparer tous les cours. Mais si vous n'arrivez pas à répondre aux QCM même après avoir bien fait votre cours, c'est que ce n'est pas le bon et vous devriez aller en chercher un autre. J'ai essayé ici de rassembler pour vous le max de références :

1. biologie :

❖ physio : trois sources principales, à travailler dans cet ordre :

- PCEM : pour comprendre la physio, car c'est expliqué d'une manière claire avec un langage facile.
- Le guide bibmed, ou encore mieux vos propres cours de deuxième année. C'est le même contenu avec parfois des fautes de frappe et des oublies dans le guide (il manque une page sur l'angiotensine 2 dans la régulation de la physio cardiaque). À APPRENDRE PAR COEUR ! car les questions sont posées par nos profs et donc issues de leur cours et non du PCEM. Donc même si vous trouvez une discordance entre PCEM et guide, c'est le guide qui a raison par définition.
  NB 1: vous trouverez également les cours en PowerPoint et les QCM du cycle sur le site des facultés d'Algérie

http://univ.ency-education.com/medecine.html
NB 2 : le guide contient tous les cours de biologie, mais personnellement je ne l'ai utilisé que pour la physio, et je n'ai pas pris le temps de comparer les autres modules (vu que j'avais les cours du cycle pour ceux-là). Donc je ne sais pas s'il est valable pour toute la biologie... À vous d'essayer de comparer et de me rendre la réponse.

- Le site wikinu
  http://unf3s.cerimes.fr/paces/unf3s_paces_UE5_Physiologie_Grenoble.php qui est juste un plus pour vous. Vous y trouverez des cours présentés par des professeurs français de vive voix. Cela vous permettra de mieux comprendre votre cours (je remercie d'ailleurs ma chère Dr Nounoursa pour me les avoir montré ☺)

NB 1: un point très important : comprendre la physio c'est bien, l'apprendre c'est mieux ! Car croyez moi, en faisant des QCM du cycle, on s'est rendu compte que toutes les questions aussi bizarres qu'elles puissent paraître, ont une réponse précise écrite mot par mot dans le cours… encore faut-il s'en rendre compte et trouver la source de cette question dans le cours ! Donc, comprenez votre cours, car il faut comprendre pour pouvoir apprendre, mais n'essayez pas de vous reposer sur la logique le jour de l'examen. Reposez-vous uniquement sur ce que vous avez appris ! Je vais peut-être vous décevoir, mais ce concours vous teste sur ce que vous avez appris et non ce que vous avez compris. Je reviendrais plus en profondeur sur ce détail ultérieurement !

NB 2 : en plus des trois sources sus citées, il existe d'autres sources spécifiques à des chapitres de physio :

- physio néphro : là, le guide est une photocopie du PCEM, et on n'a pas des cours bien précis dans le cycle. Mais il y a un polycop que vous trouverez ici http://univ.ency-education.com/uploads/1/3/1/0/13102001/physio_renale2an-notes_cours.pdf , fait par un étudiant de 2eme année, Dr CHAÏBI SEÏF-EDDINE, qui a assisté au cours et l'a retapé sur son PC. Certes, ce document n'est pas officiel, et en le lisant vous aurez un peu mal au crâne, car notre ami étudiant en 2eme année ne sait pas encore comment structurer un cours de médecine. Mais vous y trouverez tous les petits détails que vous ne trouverez nulle part ailleurs pour vous aider à répondre aux QCM. Donc pour résumer : lisez votre PCEM, puis jetez un coup d'œil sur ce fameux polycop pour prendre les détails qui y sont et compléter votre cours (je tiens ici à remercier SEÏF-EDDINE s'il me lit, car il nous a sauvé la mise ☺)
- physio endocrino : deux nouvelles sources :
  - il existe de nouveaux polycop faits cette année ou celle d'avant, et non les anciens faits par Pr Bounah. Basez-vous sur les nouveaux, car les questions proviennent de ceux-là
  - les cours de Dr Bellal de physio endocrino sont très bien résumés en tableaux. Donc, lisez d'abord les autres sources puis jetez un coup d'œil à ces résumés (d'une manière générale, les résumés de Dr Bellal sont utiles à la révision et non en 1ere intension, car justement trop résumés. Je déconseille de vous baser dessus dès le départ, car vous risquez de passer à côté de détails importants)
- physio neuro : c'est un grand problème ! vous entendrez souvent que ce n'est pas la peine de la faire, car on ne pose pas de questions sur ça… ceci est vrai est faux à la fois. Les questions y sont rares certes, mais non inexistantes. Donc pour répondre à ce problème en terme de probabilité, je vous conseillerai de faire au moins SNA et synapse, car la majorité des questions de concours posées jusque-là se rapportent à ces deux cours. Mais si l'an prochain vous avez une question sur le sommeil, ne venez pas vous plaindre !

❖ Anapath : ici les cours de Pr Bensassi sont complets. Rien à rajouter. Mais quelques points sont à préciser :

- les cours inflammation, thrombose, embolie et infarctus sont très détaillés, et les questions sont justement posées sur les détails. Vous allez sûrement vous prendre une raclée la première fois que vous allez faire les QCM. Ne perdez pas espoir !
- Pour les cours des tumeurs : ils sont d'apparences très simples (qu'est-ce qu'une tumeur bénigne, quelle est la différence avec une tumeur maligne… etc.). Mais Dr kinine s'est rendu compte que bon nombre de QCM portent sur les exemples présents dans les cours. Je m'explique : dans le cours vous trouverez la définition du stroma des tumeurs (facile), puis des différents types de stroma (fibreux, hémorragique… etc. là encore trop facile). Par contre, dans les stromas fibreux vous trouverez « ex : squire mammaire »… et la question posée sera « la squire mammaire est un stroma : A. conjonctif, B. vasculaire, C. fibreux… etc. » je ne vous raconte pas la galère ! Donc, cherchez tous ces fameux exemples et notez-les dans une feuille à part pour les apprendre. Ne gaspillez pas des points gratuits !
- Un bon nombre de questions portent aussi sur le cours des prélèvements et biopsie, sur les colorants, l'immunohistochimie… à apprendre également même si hors programme.

❖ Immuno : les cours de Dr Bouab sont les meilleurs à ce qu'ont m'a dit. Personnellement j'ai fait avec ce que j'avais sous la main. L'immunologie est un module très sympa, vous acquerrez rapidement une logique de ces cours. Mais pour ça un conseil : travaillez les cours du plus simple au plus compliqué, c'est-à-dire : organes lymphoïdes, antigène, anticorps, cellule de l'immunité… etc. ne vous attaquez pas immédiatement aux déficits immunitaires ou aux maladies auto-immunes, vous ne comprendriez rien du tout !

❖ Génétique : vous souvenez-vous du gros livre qu'on avait en 1ere année ? Et bien c'est à ma connaissance la seule source fiable. Je ne sais pas si actuellement ils ont des nouveaux cours, mais j'ai trouvé 98% des réponses des QCM dans ce fameux livre. Vous avez les généralités sur l'ADN et les bases purique et pyrimidique, ainsi que la réplication, transcription et traduction. Une 40ene de pages à résumer (des la première couche) et à liquider après. Pas besoin de refaire le livre à chaque fois. Votre résumé suffira.

❖ Biochimie : là encore, on a un problème !

Dans le programme on a que les glucides, mais les questions sur les protéines et lipides ne manquent pas. Donc, on va les voir un par un :

- les glucides : révisez les nouveaux cours et non les anciens. Dans chaque cours, vous trouverez la première partie des réactions enzymatiques, puis la deuxième de la régulation. Vous êtes obligés de faire les deux bien sûr pour comprendre le cours. mais à l'approche du concours, basez-vous uniquement sur la partie régulation, car les questions ne portent que sur ça
- les protéines : deux cours à apprendre c'est tout :

  le cours des généralités sur les protéines (le vieux avec le schéma en bas de la 1ere page sous forme de diagramme en croix), et jetez quand même un coup d'oeil sur la partie classification des acides aminés du nouveau cours

  Le nouveau cours des explorations des protéines. Il est long, emmerdant, vous donnera le mal de crâne la première fois que vous le liez, mais il contient des informations capitales qui vous aideront dans tous les autres cours de biologie, clinique et chirurgie confondus. Vous comprendrez son importance que lors de la 2eme couche après avoir fait le tour de tous les modules. N'oubliez pas les schémas la fin sur l'électrophorèse des protéines qui sont hypertombables.

- Les lipides : chaque année on pose une nouvelle série de questions. L'an dernier c'était phospholipides (à réviser de la partie biologie du cours d'endocrino de Pr Lazaar, et non du cours de biochimie lui-même, car le premier est plus facile), cette année c'était sels biliaires, l'an prochain ça sera peut être autre chose je ne sais pas… donc ici je n'ai pas un conseil précis a vous donner. Révisez le tout si vous le pouvez

2. Clinque
   - Cardio : j'ai fait tous les cours de ECN cardio, mise à part l'HTA, troubles du rythme et un peu d'insuffisance cardiaque via les cours du cycle. Ce n'est pas que le cycle est mauvais, mais l'ECN est très bien expliqué et très détaillé j'ai également fait quelque cours en bonus : digitaliques, anticoagulants, OAP, et diurétiques… juste au cas où.
     NB : Pour l'HTA, cherchez à connaître les nouvelles recommandations. D'ailleurs en faisant les QCM, vous verrez que les que les questions commencent toutes par « selon l'ESH 2007, 2009, 2012… etc. »
   - Endocrino : cycle et puis c'est tout ! rien à redire sur nos cours ! À vrai dire, vous aurez plus ou moins de mal avec les QCM selon le prof qui pose les questions : si c'est Pr Benmouhamed vous devrez apprendre le détail du détail, et si c'est Pr Nouri vous devrez comprendre le détail du détail lol. Et chaque prof pose les questions à partir de son cours, donc lisez les 2 versions.
   - Hémato : cycle, sauf LMC et vaquez, faites les des cours Q (le cours du cycle n'est pas assez consistant à mon goût)
     NB : il y a de nouvelles versions de certains cours comme LLC avec du détail à la pelle (immunohistochimie) dont vous trouverez certaines questions dans les QCM du cycle. Donc, jetez-y un coup d'œil aussi
   - Pneumo : nos cours de 4eme années sont très suffisants et les questions s'y rapportent directement. Par contre, il y a des questions introuvables dans le cours. Je ne sais pas s'il y a des nouvelles versions des cours ou pas, donc personnellement j'ai cherché sur Internet certaines réponses (nouveau programme national TBC, nouvelles recommandations asthme et BPCO)
   - Neuro : cycle aussi, mais attention aux différentes versions des cours, car certaines classifications et critères diagnostic changent d'un cours à l'autre (PRNA, sciatique…)
     Et pour le syndrome neurogène et myogène, je vous conseille vivement de le faire simplement du cours de Dr Bellal qui résume très bien la chose. Vous pourrez après faire les cours de leurs étiologies (il n'y a jusqu'à présent aucune question de concours sur les étiologies du syndrome myogène, mais ça peut changer)
     j'ai rajouté personnellement myasthénie juste au cas où
   - Infectieux : cycle, même s'il y a une dizaine de versions pour chaque cours. prenez celle qui vous parait la plus exhaustive
     j'ai fait rougeole, varicelle zona des cours Q, et polio d'un cours que j'ai trouvé quelque part
     j'ai également rajouté par précaution : tétanos, rage, VIH, brucellose
   - Pédiatrie : les cours du cycle sont très bien :
     déshydratation (Dr Kaghouch), ACJ (Pr Hamada), MPE (Dr Roustila), coeliaque et diarrhée chronique (Pr Bouderda), vaccination (le cours du Pr Allas est le meilleur, mais perso j'en ai fait une lecture et compléter celui

disponible sur le blog du chalet de notre ami Dr Mehdi Benhenia), et rachitisme des cours Q (on m'a dit qu'il y a un bon cours de Dr Djabri, mais je n'ai pas la chance de le lire)
NB 1: jetez aussi un coup d'œil sur les particularités pédiatriques des autres modules (ex : convulsion de l'enfant, RAA, syndrome néphrotique de l'enfant, diabète de l'enfant (dont vous trouverez des questions dans les anciens concours prises à tors pour des questions d'endocrino alors que ce sont de pures questions de pédiatrie faites par Pr Bouderda) hypothyroïdie de l'enfant dont ont a eu deux questions cette année… etc.
NB2 :d'une manière générale, devant tout problème en pédiatrie, référez-vous au livre « l'élément en pédiatrie », vous y trouverez à coup sûr votre réponse.

- Néphro : cours Q point barre ! pas de cycle ici.
- Rhumato : cycle, et jetez un œil sur la PR et SAA des cours Q aussi
- ORL, dermato et légale : cycle (même si les corrigés type de la médecine légale varient d'un contrôle à l'autre). Rajoutez secret médical
- Ophtalmo : cycle aussi, et des nouveaux cours de préférence qui sont plus exhaustifs avec les nouvelles classifications.
- Epidémio : 3 cours à faire : épidémiologie descriptive, analytique, et indicateur de santé. Avec ça vous répondrez à toutes les questions ou presque (merci aux Drs histamine et Dr sérotonine pour cette info)

3. Chirurgie : vous entendrez souvent que ceux qui ont fait un bon stage chirurgical ont beaucoup moins de mal avec la chirurgie. ET C'EST VRAI ! Donc, encore une fois ne vous acharnez pas à vouloir libérer trop de services.
   - Gastro : les cours du cycle sont très bien et complets. Je vous conseille juste de faire les cancers de l'estomac, côlon et rectum des cours de Dr Boussenna qui sont les meilleurs, et la pathologie biliaire et pancréatique de l'ECN (car bien mieux expliqués à mon sens que ceux du cycle)
     sinon pour les cours cliniques (UGD, cirrhose, ascite) les cours de Pr Hamada sont parfaits (faites juste attention, car les cours de l'hépatite de gastro et d'infectieux divergent sur certains points)
     J'ai aussi découvert qu'il y a un excellent cours de trauma de l'abdomen dans les cours Q, dans le dossier « urgences » et non « gastro »
   - Gynéco : j'ai fait la cancérologie de l'ECN, et le reste des cours des cours de Sidi Mabrouk. Mais dans tous les cas vous ne saurez pas répondre aux questions de Pr Barkat lol !
   - Ortho : là encore, ça sera ECN. Jetez juste un coup d'œil sur les cours du cycle de fracture de l'extrémité sup du fémur, fracture ouverte de jambe, ostéomyélite, mal de Pott et trauma du genou. Quoique cette année on nous a donné des questions sur l'épine du tibia dont je n'ai jamais entendu parler auparavant même en 5eme année
     Reste le plus grand problème : le rachis ! là, lisez ce que vous pouvez (ECN, cycle, cours Q…) c'est décidément le cours le plus difficile et le moins maîtrisable !
     NB: d'une manière générale, l'orthopédie reste difficilement maitrisable. Donc lors des QCM, travaillez de sorte que vous cohiez les propositions 100% justes et de ne pas toucher à celles 100% fausses, et non forcément à avoir la note complete
   - Uro : les cours du cycle feront l'affaire, mais jetez quand même un coup d'œil sur les cours Q surtout pour la lithiase.

Après les références des cours, je tiens à partager avec vous ma propre expérience des résumés. Ce que vous allez lire est ma technique propre. Elle peut en aider certains comme elle risque de handicaper d'autres, donc à vous de voir.
J'ai résumé tous les cours, tous sans exception. J'avais déjà l'habitude de résumer pendant mes années d'études. À chaque fois que j'étais devant un nouveau cours, je le lisais une première fois pour le comprendre, puis en le lisant la deuxième fois je le résumais au fur et à mesure, paragraphe par paragraphe. Ça me prenait une 15ene de minutes en plus. Et à la fin j'obtenais un résumé d'une page pour un cours à la base de 4 ou 5 pages. C'est un résumé basique à vrai dire. Je réécrivais simplement les trucs à apprendre et je délaissais les longues phrases explicatives. D'autres comme mon amie Dr ka3bora faisait des résumés magnifiques avec des schémas en couleurs, des flèches explicatives… un truc de pros quoi ! Mais ce n'était pas mon cas ! Mon résumé à moi était très terre-à-terre.
Ce résumé avait un avantage et un inconvénient :

- l'avantage, c'est que lors de ma prochaine couche, je perdais beaucoup moins de temps en lecture. Je finissais en 20 minutes un cours que j'aurais pu finir en 1h30 en lisant le polycop original… ce qui m'a permis de faire un gain de temps énorme
- l'inconvénient c'est que je résumais justement les choses qui me semblaient importantes, et ou délaissant délibérément celles qui me le paraissaient moins. Or, ces dernières sont considérées parfois (même un peu trop souvent) comme étant importantes aux yeux des profs. Et du coup, je me suis retrouvé choqué devant certaines questions, alors que mes camarades qui avaient révisé sur le polycop y répondaient les yeux fermés ! Alors lors de la 3eme couche, j'ai refait une lecture simple des polycop en parallèle des résumés pour les compléter et ainsi combler cette lacune

Donc en gros : résumez vos cours c'est bien, mais attention à ne pas tomber dans le même piège que moi.
Et la veille de l'examen, j'ai refait un petit tour sur tous mes résumés, en photographiant avec mon portable les paragraphes trop détaillés, les scores, les classifications, même certains QCM… le genre de détails qu'on oublie facilement, mais hypertombables. Le matin du concours, je me suis assis à ma table et j'ai pris mon téléphone pour relire ces détails en attendant qu'on nous serve les feuilles d'examen. C'est la seule fois que j'ai utilisé la mémoire visuelle.
En outre, je tiens à vous parler du mois de ramadan. Un conseil : ne changez pas de rythme pendant ce mois, car à moins d'être diabétique, votre cerveau travaille très bien même en hypoglycémie. Donc, ne vous amusez pas à inverser le rythme en travaillant la nuit, vous aurez du mal a le reprendre une fois ce mois fini. Et ne me dites pas « j'ai faim », « j'ai soif », « je suis fumeur », « je me fatigue rapidement »... que de fausses excuses pour moi !

Bon ! Maintenant que vous savez sur quoi réviser, il vous reste à savoir d'où faire les QCM !
Sachez-le d'emblée : TOUT QCM EST BON À PRENDRE ! Comme me le disait mon amie Dr Nounoursa « si tu vois un QCM écrit sur un mur, arrête-toi et fais-le, puis continue ta route »
à vrai dire, les QCM sont plus importants que les cours eux-mêmes. Je m'explique : en faisant le cours, vous aurez votre vision de la pathologie, ce qui vous semble important à connaître. Mais cette vision-là ne nous intéresse pas le moins du monde. Ce qui nous intéresse c'est la vision du prof et non la vôtre. Et la vision du prof ne se traduit que par une seule chose : les QCM qu'il pose sur son cours ! Donc en faisant un max de QCM, vous saurez sur quoi se base le prof, les points à ne pas négliger, les parties hypertombables, et bien sur vous testerez votre niveau pour savoir si oui ou non vous maîtrisez votre cours.

Donc, nous allons accorder un temps important et une méthodologie de travail précise pour ces fameux QCM.

D'abord les sources principales :

- les contrôles du cycle : ceux des deux dernières années sont disponibles chez Yacine, plus ceux de l'année en cours le seront sûrement. Ces QCM-là sont à connaître, si ce n'est à apprendre par cœur ! non seulement ces QCM risquent d'être redonnés mot par mot lors du concours, mais même si ce n'est pas le cas vous en aurez sûrement d'autres qui leur ressemblent. Car le prof qui pose les questions les posera toujours sur les parties du cours qu'il juge intéressantes. Donc en faisant ces QCM, vous arriverez à cerner ces fameuses parties.
- Le logiciel Internat test (ou lapin bleu pour les puristes :p) qui contient les QCM de tous les modules ou presque. Certains d'entre vous me diront que c'est les mêmes QCM que les livres de la série bleue (training test). Oui c'est le cas. Mais attention, les corrigés type de la série bleue sont tirés de l'ancienne version de l'hyperQCM avec plus de fautes (cette constatation a été faite par Dr histamine et Dr Kinine qui avaient du temps à tuer donc ils se sont amusés à comparer les corrigés type des deux références, ils se sont rendu compte que c'est les mêmes QCM avec souvent le même ordre, mais parfois avec des corrigés différents, et ceux du logiciel était plus cohérents). Certains d'entre vous me diront qu'ils aiment mieux travailler avec un livre plutôt que devant un PC, je leur dirais qu'ils sont libres, mais que c'est à leur risque et péril !
  NB 1: les QCM de gastro, cardio, anapath et maintenant pneumo de l'internat test sont à APPRENDRE PAR CŒUR, car mis mot pour mot dans les concours. Ne perdez pas des points gratuitement !
  NB 2 : pour ceux qui ne le savent pas, ces QCM sont tirés directement des cours Q. donc si vous plantez sur un de ces QCM, référez-vous au cours correspondant pour le comprendre.
  NB 3 : à chaque question dans ce logiciel, il est précisait en haut si c'est un QCM ou un QCS. Un conseil : prenez un bout de papier et scotchez-le sur cette mention (cette technique a été inventée par Dr histamine). Car si vous lisez que c'est un QCS, vous chercherez forcément une seule réponse et vous vous mentirez à vous-même. Par contre si vous ne savez pas, vous pouvez risquer de mettre une deuxième réponse… et comme vous le verrez plus bas : le risque, ça ne paye pas le jour du concours !
- Le logiciel hyperQCM dont je vous ai parlé contient également des questions à choix groupés (dont beaucoup sont présents dans les anciens concours avant 2011). Vous trouverez ces mêmes QCM sur le site QCM network. Mais ce n'est pas, ou ce n'est plus une référence fiable à mon goût.
- Le livre Melboussi physio est intéressant à faire au début quand vous avez du temps. Certes, il contient un bon nombre de questions louches, ainsi que beaucoup de questions dont la référence est inconnue, mais il reste un bon moyen de vous tester et d'élargir votre horizon. Car en tombant sur une question bizarre, vous irez vous documenter plus sur le net et approfondirez vos connaissances. Mais ne perdez pas votre temps à le refaire à l'approche du concours.
- Le livre 1001 QCM teste vos connaissances sur le livre PCEM. Ce sont des questions directes et non des questions de réflexion. Donc encore une fois à ne pas faire à l'approche du concours, juste au début.
- Les QCM de l'élément de pédiatrie sont aussi indispensables à faire
- Cherchez les QCM d'immuno des étudiants de pharmacie ou de chirurgie dentaire, car ils ont les mêmes cours faits par les mêmes profs que nous.

- Les QCM de physio de 1ere année sont également à faire (il y en a qui sont mis dans le concours 2013)
- Le site wikinu mentionné en haut contient également des QCM très très difficiles. Bon courage à vous si vous vous amusez à les faire
- Les livres de la série vertes ne sont pas une bonne référence à l'unanimité entre moi et mes potes. On les a faits certes, mais il y a beaucoup trop de fautes, et le style de question n'est pas le même que celui de notre concours.
- Idem pour le nouveau livre de concours Melboussi (en deux tomes). Les corrigés sont faux archi faux ! ne l'achetez pas c'est une perte d'argent.
- Et bien entendu les QCM des anciens concours qui sont eux aussi à apprendre par coeur. Peut être que vous ne le saviez pas deja, mais les concours 2008 2009 et 2010 n'ont pas un corrigé type (mais on a récemment découvert le corrigé de la clinique 2008, donc cherchez quand même). Donc, un conseil peut être : faites les anciens concours jusqu'à 2010 au fur et à mesure que vous faites les cours, et laissez ceux des 4 dernières années à la fin (le dernier mois par exemple) pour vous tester vous même (mettez-vous en mode concours, donnez-vous le temps nécessaire, ne trichez pas bien sûr ! Et vous saurez à quel niveau vous êtes en vous notant vous meme)

Maintenant la méthodologie : comment faire les QCM ?
La technique dont je vais vous parler m'a été transmise par ma grande sœur, dont elle a elle-même hérité des générations qui l'ont précédée. Je vous l'explique sous forme d'exemple :
Vous allez faire les cours de la physio cardiaque, puis vous n'allez pas faire les QCM en rapport avec ces cours immédiatement. Vous allez plutôt faire les cours de la physio pulmonaire. Une fois celle-ci finie, vous irez faire les QCM de la physio cardiaque. Une fois finie vous allez faire la physio digestive, puis après les QCM de la physio pulmonaire… etc. et ainsi de suite intercaler à chaque fois entre les cours et les QCM
L'intérêt de cette technique est double :

- ne pas répondre aux QCM par la mémoire visuelle qui ne vous sert absolument à rien ! mais plutôt faire appel à votre mémoire au long cours qui elle vous sauvera la mise. Car ceci est une préparation d'une année entière pour un concours et non la veille d'un weekend pour un petit contrôle. Donc, il vous faudra bien plus que la mémoire visuelle pour trouver dans votre tête les détails révisés plusieurs mois auparavant.
- Vous allez vous rendre compte (surtout au début) de l'inefficacité de votre travail. Car votre cerveau ne s'est pas encore adapté à la mémoire au long cours, et vous allez vous prendre des raclées en faisant les QCM, malgré que vous croyiez avoir bien maîtrisé votre cours. Cela vous démoralisera un peu, mais vous poussera à faire plus d'efforts lors de la révision du prochain module pour ne pas tomber dans le panneau une deuxième fois.

Cette méthode est très importante surtout pour les lents à l'apprentissage comme moi. D'autres me diront qu'ils arrivent très bien à mémoriser sans ça. Donc chacun son cerveau
Et toujours dans la continuité de cette technique, lors de votre 2eme couche, essayez de réviser toute la physio d'un coup puis faire les QCM… lors de la 3eme couche toute la biologie puis le QCM… et ainsi de suite. Essayer d'étirer votre capacité de mémorisation au maximum à chaque fois
Et ainsi, en faisant les QCM, vous vous retrouverez en face de 3 types de questions :

- les questions auxquelles vous répondez sans problème. Ça veut dire que l'info est encrée dans votre tête. C'est bien.
- Les questions auxquelles vous répondez mal, et dont la réponse se trouve dans le cours. Cela veut dire que l'info n'est plus dans votre tête ou qu'elle n'y a jamais été. Donc, révisez cette partie-là de votre cours (pour faire face à ce problème, mon ami Dr

Kinine a copié le concept des cours Q : quand il tombait sur une question difficile, il alla mettre un petit Q devant le paragraphe qui s'y rapporte dans son cours. Ainsi lors de sa prochaine révision, il saura qu'il a trébuché sur cette info et qu'il devra y être plus vigilant)

- les questions auxquelles vous répondez mal, mais dont la réponse ne figure nulle part sur votre cours. Donc soit vous avez la mauvaise version du cours, et vous devriez aller chercher la bonne, soit le prof pose le genre de question pour qu'on n'ait pas un 20/20 dans son contrôle. Mais dans les deux cas une attitude impérative à avoir : prendre une feuille et écrire les informations des QCM dans lesquelles vous avez trébuché et qui sont relatives à un même cours. Cette feuille sera agrafée à la fin de votre polycop et sera révisée au même titre que votre cours lors de la prochaine couche. Cette technique à été adoptée au maximum par Dr histamine… si vous le voyiez comment il nous démolissait quand on faisait ensemble les QCM du lapin bleu, vous comprendriez plus facilement son importance (nous on prenait 10 minutes à essayé de répondre à une question, alors que lui y répondait en 5 secondes, car il avait réécrit toutes les réponses difficiles du logiciel sur ses polycop et les avait apprise avec ses cours)

Et lorsque le concours approche, abandonnez vos cours et consacrez-vous uniquement aux QCM. Personnellement j'ai fait presque exclusivement le dernier mois et demi en QCM purs (mis à part quelques petites retouches en biologie). Ceci est très important!!!! ne vous acharnez pas sur les cours, car ce que vous avez retenu lors de la 1ere couche vous le retiendrais lors de la 2eme et 3eme… et ce que vous avez oublié lors de la 1ere couche vous l'oublierez encore lors de la 2eme et 3eme. La seule chose qui puisse arrêter cet oubli c'est de se prendre des gifles par des QCM. C'est humain : quand on se brûle, on fera plus attention à la flamme la prochaine fois. C'est aussi simple que ça !
Donc à l'approche du concours ça sera QCM QCM QCM QCM QCM QCM QCM !!! Des CAM à en vomir comme me le disait ma grande soeur. Des couches de QCM, en marquant chaque couche par une couleur de stylo différente (en cochant une croix sur les QCM répondus faux ou un triangle sur ceux où vous avez découvert une nouvelle information… etc.). J'ai aussi développé la technique de Dr histamine en écrivant sur le bloc note du PC les détails les plus tordus des QCM les plus difficiles, et je les lisais le soir avant de dormir (oui, c'est une forme de masochisme !)

Et le jour du concours, un conseil majeur : NE COHCEZ QUE CE QUE VOUS SAVEZ, LAISSEZ LA LOGIQUE A LA MAISON !!! sachez qu'à chaque fois que vous vous direz « je n'ai pas vu cette information dans le cours, mais elle semble logique et concorde avec le cours », vous avez de très grandes chances d'avoir un zéro. Ce concours vous teste sur vous avez appris et non sur ce que vous pouvez déduire, donc ne jouez pas au plus malin je jour J. en rajoutant une proposition vous pouvez gagner 0,33 ou 0,25… mais vous risquez également de perdre tout un point. Les pertes sont plus importantes que les gains.
Certains ne partageront pas mon avis et me diront qu'ils n'ont justement pas trop risqué, mais qu'a la fin ils n'ont pas bien classé ou pas eu du tout… là est l'intérêt de maîtriser son cours et de faire des QCM par milliers.

Enfin, je tiens à partager avec vous ce qui est, à mon sens, le vrai secret de la réussite. Malheureusement, ce conseil sera le moins suivi par tout le monde. SVP oubliez tout ce que vous venez de lire si vous le voulez et appliquez juste ce dernier conseil : la clé de la réussite est « LA PERSEVERANCE » ! Le courage de se lever tous les matins et de vouloir en faire plus, de se dépasser soi-même, de dépasser la fatigue, de dépasser la routine, de dépasser le

jeune lors du mois de ramadan, de dépasser le stress, de dépasser le dégoutage comme on dit. Car un an d'étude c'est long et ça use le moral, et l'être humain est faible par nature. On a souvent envie de tout lâcher, de prendre des vacances, de faire des pauses… mais il faut combattre ces envies, il faut se combattre soi-même, repousser les limites du corps et de l'esprit au maximum. Ne surtout pas se dire « ça va, je suis un bon rythme donc, je continue comme ça » NON ! Il faut en faire plus, toujours plus ! Car tout le monde bosse, tout le monde se tue à la tâche, tout le monde a les mêmes sources et les mêmes QCM… la seule chose que vous pouvez avoir et que les autres n'auront pas forcément, c'est le courage de faire plus ! Comme on se le disait avec Dr Kinine et Dr histamine : on se lèvera tous les jours comme des chiens et on dormira comme des chiens jusqu'au jour de l'examen ! C'est une année d'esclavage pur et dur !

Et ne me dites surtout pas que vous êtes mal classés dans le cursus et qu'il y a trop de gens forts contre qui vous avez peu de chance... Allez voir le classement du concours et comparez les notes du cursus des meilleurs classé. Il y en a qui étaient classés à plus de 150 dans le cursus et qui ont fini dans le top 5 (sans vouloir citer de nom). Le cursus n'a rien à voir avec le concours, SEULE LA VOLONTE COMPTE ! il faut acquérir une certaine confiance en soi, une zénitude si vous voulez qui vous permet de vous dire à vous même « je peux le faire, je vais y arriver, personne ne prendra ma place »... et le jour du concours « ça va, j'ai bien révisé, je n'ai rien laché donc tout se passera bien nchallah ». Car devant la feuille d'examen il faut être sur de soi, sur de ses réponses, ne pas paniquer s'il y a trop de questions difficiles. Le stress et la panique sont plus dévastateurs que les lacunes de révisions.

Il peut être utile aussi lors de cette année de s'entourer de gens qui endurent les mêmes épreuves que vous. Des gens 9arrayine comme ont dit, qui veulent donner de leur personne et leur temps, et non forcément des gens 9aryine car vous risquez de ne pas suivre leur cadence. Vous pourrez vous poser des questions les uns les autres, vous expliquez des détails que certains ont compris et d'autres moins. Il est utile à mon sens de ne pas s'isoler devant une telle épreuve.

Voilà, j'ai essayé de partager avec vous le maximum d'informations en espérant que cela vous sera utile. Encore une fois, ceci n'est qu'une expérience personnelle, elle peut en aider certains comme elle peut ne pas en aider d'autres.
Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter bon courage pour cette année. Rabbi m3akom nchallah

Dr prostaglandine